

实训式的“集中教学”和“入户指导”相结合 瑞金二路街道为家庭照护者赋能

随着城市人口老龄化加剧，失能老人数量也在不断增加。2024 年度瑞金二路街道“老吾老计划”自开展以来，聚焦社区失能老年家庭，陆续为辖区失能老人及其照护者开展家庭照护技能培训。目前已完成“集中教学”84 课时，参与培训 320 人次，完成“入户指导”45 户。

联动居民区 开展“集中教学”

街道组建了一支由专业医生、护士、康复师、心理咨询师等有相关资质证书人员组成的服务团队，采取小班化的线下集中教学。“集中教

学”课程主要分为“家庭照护内容培训”以及“自我预防照护培训”两个部分。具体课程内容包括老年人的日常口腔护理，跌倒与噎食的预防与急救处理，老年人康复训练，常用辅具的选择和使用，日常的健康管理以及安全防范、健康管理、心理疏导等内容。“只有现场手把手教重点，让老人多练习，他们回去才能在实际生活中把技能用起来。”“老吾老计划”项目负责人小马说道。

个性化定制 助力“原居照护”

家住成都南路的方老伯今年

75 岁，老伴张阿姨年近 70。方老伯年轻时患上了严重的骨关节炎，近两年身体状况也越来越差，让张阿姨在照顾他时常常力不从心。

在得知街道“老吾老计划”家庭照护能力提升项目招募学员后，方老伯和张阿姨第一时间报了名，成为首批“入户指导”学员。服务团结合张阿姨提出的需求，制定个性化照护技能教学课程，由专业的护理师、中医康复师一对一上门进行带教。

服务团队联系了心内科方面的医生为老人提供专业的治疗建议，康复师则进行居家康复保健指导，

手把手教导方老伯一些卧床也能做的简单锻炼，并传授张阿姨下肢肌肉、腿部关节的按摩技巧。在方老伯自己和张阿姨的共同努力下，方老伯腿部僵硬、关节疼痛的情况得到了有效改善。

张阿姨感叹：“以前缺乏专业知识，照顾老伴不得要领，自己也累得不行。现在有了指导老师手把手教我在家里帮老伴做康复保健，让我学到照顾卧床老人的专业技巧，老伴舒适了，我也轻松了。街道推出的‘老吾老’培训对提高老年人以及家属的生活质量特别有帮助。”

方老伯和张阿姨夫妇是瑞金辖

社区服务·专题

责任编辑：郭 爽

微博：<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：22897276



区众多失能老人家庭的缩影。街道“老吾老计划”意为为社区失能老人及其照护者搭建学习自我照护和预防的平台，唤醒社区老人的自我防护意识，提升失能老人家庭的照护能力，使老年人不离家、不离亲即可享受到专业化、个性化、便利化的服务，促进居家养老生活品质的不断提升。

瑞金二路街道 供稿

上海沪东医院赴盐城孔荡村开展健康帮扶活动

日前，上海沪东医院健检志愿者团队赴江苏省盐城市阜宁县板湖镇孔荡村开展了为期 2 天的健康帮扶活动，诊疗范围涵盖心血管、消化、骨科、呼吸内科等各科慢病、多发病。活动现场，上海沪东医院健检志愿者为全村老人和儿童开展了健康体检、疾病咨询和健康科普，吸引了大批村民前来检查、问诊。同时，通过上海沪东医院健检志愿者为当地村民普及健康知识也增强了村民们的保健意识。

上海沪东医院每年在该地的健检活动不但推动了当地乡村疾病早发现、早治疗，防止因病返贫的情况发生，也让村民们在“家门口”享受到了实实在在的健康服务，进一步提升了他们就医时的获得感和幸福感。

此次医务志愿者们利用自己的周末假期“组团式”加入“健康帮扶”活动。2 天的行程紧张而又充实，医务人员不厌其烦耐心讲解，为有需求的村民指点最便捷的就诊路径，确



保了健康帮扶不落一户一人。

自 2019 年起，上海沪东医院就每年一次赴孔荡村开展健检活动，受益村民每次多达 600 人。每年的健康服务形式多样，着重对老年疾病和儿童成长过程中脊柱问题进行预防性指导。此外，专家们还通过“如何实现健康饮食”“儿童正确刷牙习惯”“如果体检发现甲状腺结节”等健康主题讲座，促进了当地村民们对健康的重视。

5 年来，上海沪东医院健检志愿者团队赴孔荡村开展健康帮扶活动也已成为上海沪东医院提升“精诚 博学 厚德 至善”理念教育中重要的一环，不仅提高了医务人员的医疗技术，也在活动中彰显了“人文医疗”和“爱的守护”。

上海三千口医药科技有限公司专注 中医药研发，为健康中国建设贡献力量

为不断增强中医药传承创新能力，加快推进中医药特色诊疗技法规范化研究和现代化进程，充分发挥中医药在防治重大疾病与应对突发公共卫生事件方面的显著优势，使其更好地保障人民身体健康和生命安全，近日，在相关部门的支持下，由中国医药教育协会主办的第四届全国中医药传承创新发展大会举办，经过对与会的 1000 多款产品进行严苛的评选，上海三千口医药科技有限公司自主研发的“喷喷呱呱叫刮痧液”“喷喷呱呱叫眼部精华”，最终脱颖而出，荣获大会颁发的创新奖。

上海三千口医药科技有限公司是一家专注于中医药研发的科创公司，公司秉承“以服务全民大健康为方向，以强健国民体魄为己任，以弘扬中医药文化为使命”的理念，自主研发了一系列携带方便、使用安全的创新产品，一经问世便好评如潮。

上海三千口医药科技有限公司 CEO 张浩楠表示，30 年的精工匠心，不断地探索、推敲、优化，才铸就了今天的“喷喷呱呱叫”这款产品，“中医源远流长，已经传承了几千年，那么现在到了我们这一代，我们更加有责任有义务，将我们的国粹发扬光大”。

与此同时，作为三千口医药科技公司创始人的赵序坚因其几十年如一日地对弘扬中



医药文化所作的贡献，被第四届全国中医药传承与创新发展大会特聘为大会专家委员会副主任委员，并被授予“中医药传播使者团荣誉团长”称号。同时，赵序坚还从全国 100 多位工匠中脱颖而出，被中国文化信息协会主办的大型文献史册《匠心中国》入选、评为封面人物。上海临港浦江集团还授予其“科创先锋”称号，被中国质量新闻网纳入质量档案。

此外，“喷喷呱呱叫”还被中国企业质量监督中心评为“中国自主创新最具影响力品牌”。赛艇亚洲冠军孙红静、健美操世界冠军张景山、竞技健美操世界冠军陶绪也为“喷喷呱呱叫”代言。

这一系列荣誉的获得，不仅彰显了三千口医药科技在中医药领域的卓越贡献，也进一步提升了中医药的影响力。

未来，三千口医药科技将继续肩负使命和担当，响应国家政策导向和行业发展趋势，不断提高研发水平，为健康中国建设贡献一份力量。

上海东安国旅
出国出境138个国家及地区
国内各省各地旅游线路
www.da560705.com
L-SH-CJ00152 广告
电话53829270 13816308046
地址:上海市黄浦区淮海东路99号(西藏路口交通银行楼上)恒积大厦7楼O座
交通:地铁8号线14号线大世界站6号出口

纪念吴昌硕诞辰180周年
雍乾堂
收购征集吴昌硕作品
字画扇子 旧书牌贴 老红木家具
老茅台酒 钱币邮票 古旧瓷器
玉器挂件 竹木雕刻 旧墨印章
021-64335083纪先生
地址:建国西路48号(吴昌硕基金会文化中心)

收藏鉴定请找-台居阁资深店主——张老师
中福台居阁古玩征集收购
台居阁是一家历经二十几年的诚信老店，荣获2018年中华文化促进会古玩城联盟·文明经营商户，2021年上海市文物购销许可商户！
长年高价收购红木家具、樟木柚木、古字画、连环画、古玉器、紫砂古铜器、各类金银币、纸币、银元、银器、铜钱铜板、邮票、旗袍、中外名酒等收藏品，诚信经营，欢迎咨询！
同时可提供免费鉴定服务。到店上门敬请预约
台居阁二十几年的收藏有提示：前期付费的鉴定拍卖请别上当！
变现快大金额当场结账 可上门车接车送 名家作品价格高
门店地址1:中福古玩城浙江中路188号正门口 门店地址2:宁波路541号(百利古玩)
咨询热线:136 3648 8685 张老师(微信同号) 真实为您免费鉴定 本广告长期有效，一告一赔
了解全球拍卖行情，百度抖音视频全可搜索台居阁全国热线4001188899

中山西路2025号永升大厦1001室(宜山路地铁站) 64338812 64228980 13301782380 18918407577

台州三门 318 518 潘家小镇情人谷 龙头山 木勺沙滩东屏古村	丽水仙都 328 498 鼎湖峰 倪翁洞 朱潭山 小赤壁 仙都观	避暑小九寨沟 318 518 高山油画村，小九寨沟，玲珑山	莫干山住酒店 378 668 莫干山景区，金象湖，双林古镇
象山 288 478 石浦渔港 影视城 东门岛 溪口老街	丹山赤水住宾馆 378 618 鼓楼南塘 丹山赤水 仁湖	江南秘境莲都 5日598元 古堰画乡、南尖岩、九龙廊桥	云中大瀑高山避暑 5日598元 海拔1100，雪花瀑、小佐梯田、凤凰古镇
磐安乌石村 338 528 水下孔 乌石村 古茶场	柳溪江 288 458 柳溪江 仙姑岛 大明山 南屏山	楠溪江+洞头岛 5日598元 西门岛 仙叠岩 七彩洞头村 小洱海 石桅岩	中华翡翠太平湖 5日698元 住星级宾馆 九龙瀑 太平湖游船 凤凰源
神仙居 318 518 永安溪 如意湖 神仙居 高迁	天台山 358 548 天台山 大瀑布 赤城山 国清寺	更多线路，可以来电咨询	